МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Белгородской области
Управление образования Белгородского района
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Разуменская средняя общеобразовательная школа № 4
«Вектор Успеха» Белгородского района Белгородской области»

«Рассмотрено» на заседании методического объединения учителей ***Физической культуры и ОБЖ*** Руководитель МО Лычёв Алексей Игоревич _____ Протокол от «30». 08. 2023 г. № 1	***«Согласовано»*** Заместитель директора МОУ «Разуменская СОШ № 4 «Вектор Успеха» Сушкова Елена Викторовна _____ «30». 08. 2023 г.	***«Утверждаю»*** Директор МОУ МОУ «Разуменская СОШ № 4 «Вектор Успеха» Потеряхина Татьяна Анатольевна _____ Приказ от «31». 08. 2023 г. №291-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля *(нужное подчеркнуть)*	**НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**
Уровень общего образования	**основное общее образование**
Срок реализации	**1 год**
Классы	**8**
Уровень изучения предмета	**базовый**

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Настольный теннис» для 8 класса разработана в соответствии с требованиями Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273, Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (приказ Министерства и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897), концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». За основу при разработке рабочей программы факультатива «Настольный теннис» была взята программа Барчуковой Г.В., Журавлевой А.Ю. Физическая культура. Настольный теннис, 2013 г.

Занятия настольным теннисом в школе способствуют повышению роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

Занятия настольным теннисом направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально- волевых качеств.

Основными задачами программы являются:

1. Укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни.
2. Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
3. Приобретение необходимых теоретических знаний
4. Овладение основными приемами техники и тактики
5. Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.
6. Привитие учащимся организаторских навыков.
7. Подготовка учащихся к соревнованиям.

Общая характеристика

Настольный теннис в нашей стране завоевал популярность, как и во всём мире, и особенно среди детей и подростков. С помощью естественных движений, сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различным напряжением, обучающийся получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма. Освоение обучающихся способам хватки ракетки, выполнения основных ударов по мячу, техники

передвижений, а также технико-тактической направленности игровых действий в настольном теннисе.

В тематическом планировании отражены темы основных разделов программы и даны характеристики видов деятельности обучающихся. Основной формой организации занятий в образовательном учреждении является внеурочная форма. Занятие состоит из упражнений с мячом и ракеткой которые способствуют не только развитию физических качеств и формированию сложно-координационных, ловкостных двигательных действий, но и повышению эмоциональной составляющей.

Занятия проводятся с помощью различных организационных форм:

- *групповая форма обучения* создаёт хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;
- *индивидуальная форма обучения*: обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, педагог может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого воспитанника;
- *фронтальная форма обучения* позволяет одновременно контролировать выполнение задания всех занимающихся, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

Занятия проводятся в группах и индивидуально, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.

Программа рассчитана на 1 год обучения — 34 часа. Занятия проводятся 1 раза в неделю по 30 минут.

Планируемые результаты реализации программы внеурочной деятельности для 8 классов «Настольный теннис»

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышц рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать

травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнений с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и офункциональных возможностях организма, способах профилактикизаболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

Содержание программы внеурочной деятельности «Настольный теннис» 8 класс

Материал программы разделен на четыре раздела:

1. Основы знаний *о физической культуре.*

История зарождения и развития настольного тенниса, его роль в современном обществе. Место настольного тенниса в Олимпийском движении. Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты.

Основные термины и понятия в настольном теннисе. Размеры стола и Правила игры. Классификация ударов в настольном теннисе, способы держания (хватки) ракетки. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств средствами настольного тенниса.

2. Общая и специальная физическая подготовка.

Занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества. Подбор упражнений, выполнение индивидуальных упражнений для формирования силы, выносливости развития координации движений.

3. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса - знакомит обучающихся с основными правилами техники безопасности при организации занятий по настольному теннису, формирует навыки страховки и само страховки.

4. Правила соревнований по настольному теннису

Способы держания (хватки) ракетки. Стойки: нейтральная, правостороння, левосторонняя. Набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной). Удары: справа и слева: толчком, срезкой и накатом. Выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной ракетки. Выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ. Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий средний, низкий. Способы ведения счета и правила зачисления очков. Смены подач и сторон.

Способы двигательной деятельности

Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».

Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи». Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок. Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.

Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.

Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Подачи: короткие и длинные. Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.

Тактика одиночных игр. Игра в защите.

Основные тактические комбинации.

При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.

Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.

Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.

Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре. Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).

Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.

Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).

Раздел «Тематическое планирование курса внеурочной деятельности»

Наименование разделов и тем	Количество академических часов	Форма проведения занятия	Основные направления воспитательной деятельности
Теория	4	Познавательная беседа	1,2,3,4,5,6
Общефизическая испециальная физическая подготовка	4	Познавательная игра, спортивный турнир, оздоровительная акция-проект	1,2,3,4,5,6
Обучение техническим приёмам Интегральная подготовка. Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра.	26	Познавательная игра, спортивный турнир, оздоровительная акция-проект	1,2,3,4,5,6
Итого:	34		

Аннотация к рабочей программе учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля

Предмет	**Настольный теннис**
Уровень образования	Основное общее образование (5-9 класс)
Уровень изучения	Базовый
Нормативно-методические материалы	- **Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования**, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. №287. - **Концепция преподавания настольного тенниса в Российской Федерации**, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 9 апреля 2016 г. №637-р. - **Примерная рабочая программа по настольному теннису на уровне основного общего образования**, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол 3/21 от 27 сентября 2021 г.). - **Федеральная рабочая программа по настольному теннису** - **Основная общеобразовательная программа – образовательная программа основного общего образования МОУ «Разуменская СОШ №4 «Вектор Успеха»»**. - **Авторская программа** по настольному теннису Барчуковой Г.В., Журавлевой А.Ю. - **Федеральный перечень учебников**.

Реализуемый УМК	1. Амелин А.Н., Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982 г. 2. Барчукова Г., Настольный теннис. М, 1990 г. 3. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1980. 4. В.Д. Ковалёв, «Спортивные игры». Москва 1988 г. 5. Иванов В.С., Теннис на столе. М, 1970 г.
Срок реализации программы	1 год
Место учебного предмета в учебном плане	8 класс – 34 часа (1 час в неделю)
Возможность применения рабочей программы в дистанционном формате обучения	Реализация рабочей программы возможна при дистанционном формате обучения

Раздел «Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса»

Видеоматериал: настольный теннис «основные упражнения «БКМ» », «физическая
подготовка».. Медиаресурсы и Интернет-ресурсы
• www.scientific.ru
• www.openclass.ru
• http://physnet.ru
• www.phys.msu.ru
• www.km.ru/educftion
• www.edios.ru

Ресурсное обеспечение программы:
Для реализации курса необходимы:
теннисные столы, ракетки, мячи, часы или секундомер для хронометража, компьютер, проектор, интерактивная доска, лазерная указка, сканер, принтер, ксерокс для
подготовки раздаточного материала;
- обучающимся –спортивная форма, специальная обувь, ракетки, мячи.

Список используемой литературы

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 1979
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990